

# ENQUÊTE ONAPS LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE RETRAITÉES DEPUIS MOINS D'UN AN

Comportements, freins, leviers et motivations  
à la pratique d'activité physique (n=136)

## ÉVOLUTION DES PRATIQUES DEPUIS QU'ELLES SONT DANS CETTE SITUATION



**64%** ont augmenté  
leur temps d'activité physique

**65%** ont augmenté  
leur fréquence  
d'activité physique

La diminution du temps est principalement liée à la baisse de la durée de pratique d'activités sportives structurées ou non.



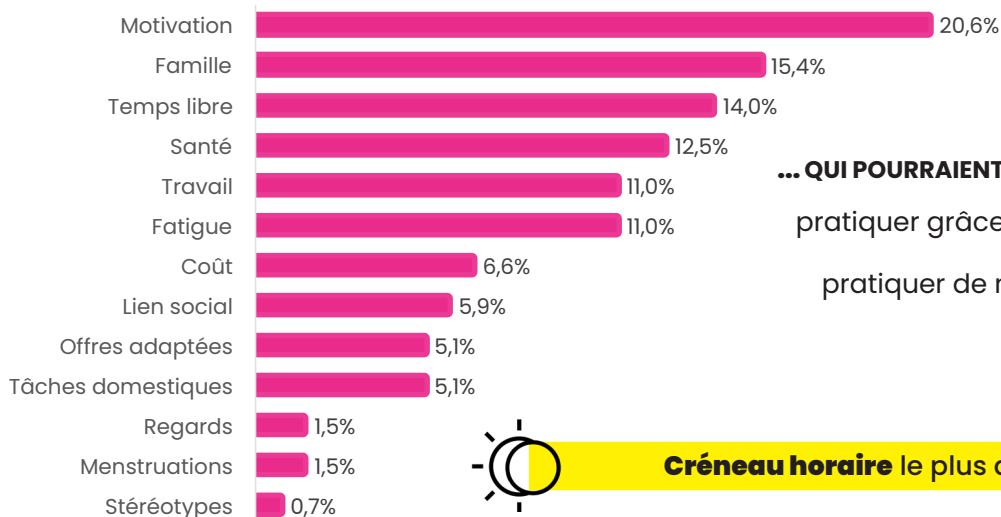
**46%** ont affirmé  
se déplacer plus fréquemment à pied  
pour des distances inférieures à 2km



**42%** ont augmenté  
leur temps passé en position assise

**37%** ont augmenté  
leur temps passé devant un écran

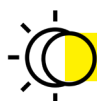
## FREINS À LA PRATIQUE



... QUI POURRAIENT ÊTRE LEVÉS S'IL ÉTAIT POSSIBLE DE :

pratiquer grâce à une offre adaptée **57%**

pratiquer de manière encadrée **45%**



**Créneau horaire le plus adapté : 9h à 12h (pour 56%)**

## MOTIVATIONS

LEURS MOTIVATIONS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**64%** pour la santé  
**14%** pour l'apparence  
**13%** pour le plaisir

Soutenu par